

นวัตกรรม غذاอาหาร

โดย งานบริการโภชนาการ
กลุ่มงานโภชนาการและกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนผลผลิตด้านเศรษฐกิจและเป็นที่พักของคนในครอบครัว จากรายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้น บุคคล หรือกลุ่มบุคคล ต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เพียงเป็นเพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้นแต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีในที่สุด (ลินคอล์น อุนพรมมี, 2556) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ (Promotion & Prevention Excellence) เป็นหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ (P&P Excellence) ระบบบริการเป็นเลิศ (Service Excellence) บุคลากรเป็นเลิศ (People Excellence) และบริหารเป็นเลิศด้วยธรรมาภิบาล (Governance Excellence) โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนมีสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในทุกกลุ่มอายุ ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนช่วยในการขับเคลื่อนแผนงานและนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคลงสู่ระดับพื้นที่ต่อไป (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2560)

เนื่องจากศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี ใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นตัวชี้วัด (KPI) ภาวะสุขภาพของบุคลากรทุกคน ในปี ๒๕๖๔ พบว่ามีบุคลากรที่ค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (BMI ≥ 23 กก./ตร.ม.) ๑๐๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗๙ จากบุคลากรทั้งหมด ซึ่งถือว่ายังมีบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินจากเกณฑ์มาตรฐานเป็นจำนวนมาก ทางโรงพยาบาลเฉลิมราช งานโภชนาการ จึงได้จัดทำนวัตกรรม غذاอาหารร่วมกับ นิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชานักกำหนดอาหาร เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรที่รับประทานอาหารกลางวัน ที่โรงพยาบาลเฉลิมราช ได้รับประทานอาหารที่มีพลังงานเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายของตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการควบคุมพลังงานได้ 1 มื้ออาหาร และเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารในชีวิตประจำวัน

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี
๒. เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการให้แก่บุคลากร ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี
๓. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

๓. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี ที่มีค่าดัชนีมวลกายที่เกินเกณฑ์ลดลง
๒. บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี มีความรอบรู้ด้านโภชนาการและสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น
๓. บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี มีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนที่พอเหมาะ กับความต้องการของร่างกาย
๔. ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องปรุง เช่น น้ำปลา น้ำตาล ลดลง

๔. ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ปรับสูตรอาหารเริ่มจากการลดหวาน มัน เค็ม ปรับทุกเมนูในโรงอาหารให้เป็นเมนูสุขภาพ โดยมีนักโภชนาการร่วมแลกเปลี่ยนความรู้กับแม่ครัวและจัดทำสูตรอาหารขึ้นมาใหม่โดยให้ทุกเมนูเป็นเมนูสุขภาพ มีการปรับสูตรดังนี้

- เครื่องปรุงที่มีรสเค็ม (น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส) แบ่งเป็นอาหารประเภทผัดหรือทอด 2 กรัมต่อคน อาหารประเภท ต้ม แกง 2 กรัมต่อคน
- เครื่องปรุงที่มีรสหวาน (น้ำตาล น้ำเชื่อม) ใช้แบ่งเป็นอาหารประเภทผัดหรือทอด 1 กรัมต่อคน อาหารประเภท ต้ม แกง 1 กรัมต่อคน
- น้ำมัน ใช้ประอาหารประเภทผัดไม่เกิน 5 กรัมต่อคน และอาหารประเภททอดจะไม่ทอดน้ำมัน

๒. แม่ครัวเริ่มปรับเปลี่ยนการปรุงอาหารแบบใหม่โดยใช้เครื่องปรุง เช่น น้ำปลา น้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วลดลงจากเดิม โดยประเภทแกง,ต้ม ใช้น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ และน้ำตาลต่อวันลดลงไปครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับสูตรเดิม

อาหารประเภทผัด,ทอด ใช้น้ำมันลดไปจากเดิมครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับสูตรเดิม โดยจะมีเทคนิคใช้น้ำเข้าเปล่าที่สะอาดมาช่วยในการผัดมากขึ้น และการทอดจะทอดที่น้ำมันไม่ร้อนมากจะทำให้วัตถุดิบที่ทอดไม่อมน้ำมัน จึงทำให้ใช้น้ำมันลดลงจากเดิม และอาหารประเภทผัดจะใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา น้ำตาล และซีอิ๊ว ลดลงไปครึ่งหนึ่งเช่นเดียวกันเมื่อเทียบกับสูตรเดิม

เมนูขนมหวาน ลดการใช้น้ำตาลไปได้เยอะมาก จากสูตรเดิมใช้น้ำตาลทำขนม 9-10 Kg. ต่อ 1 ครั้ง เมื่อมีการปรับสูตรเมนูขนมหวานมีการใช้น้ำตาลในการทำขนมหวานต่อ 1 ครั้งเหลือเพียง 3 kg.

๓. นิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชานักกำหนดอาหาร ได้ทำการพัฒนาต่อยอดนวัตกรรมลดอาหารจากเดิมที่โรงอาหารเฉลิมได้ทำไว้เป็นเพียง Size ข้าว S M L จึงพัฒนาให้เป็นลดอาหารตาม Size S M L โดยใช้เกณฑ์แบ่งขนาด Size ถาดอาหารตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพนักงานบริการด้านหน้า (พนักงานตักอาหาร) เพื่อปรับเปลี่ยนปริมาณอาหารแต่ละไซส์ตามบริบทการจัดซื้ออาหารของโรงอาหารเฉลิมราช โดยแบ่งได้ตามนี้

- Size S สำหรับคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย < 18.5 จะได้รับพลังงานประมาณ 460 Kcal. ต่อมื้อ
ปริมาณอาหารใน 1 ถาด ข้าว 1.5 ทัพพี ,เนื้อสัตว์ 3 ช้อนโต๊ะ ,ผัก 1-2 ทัพพี ,น้ำกะทิ (ในวันที่มีเมนูแกงกะทิหรือต้มกะทิ) 1.5-2 ทัพพี
- Size M สำหรับคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย 18.6 - 22.8 จะได้รับพลังงานประมาณ 530 Kcal. ต่อมื้อ

ปริมาณอาหารใน 1 ถาด ข้าว 2 ทัพพี ,เนื้อสัตว์ 4 ช้อนโต๊ะ ,ผัก 1-2 ทัพพี ,น้ำกะทิ (ในวันที่มีเมนูแกงกะทิ หรือต้มกะทิ) 1.5-2 ทัพพี

- Size L สำหรับคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย > 22.8 จะได้รับพลังงานประมาณ 600 Kcal. ต่อมื้อ
ปริมาณอาหารใน 1 ถาด ข้าว 2 ทัพพี ,เนื้อสัตว์ 5 ช้อนโต๊ะ ,ผัก 1-2 ทัพพี ,น้ำกะทิ (ในวันที่มีเมนูแกงกะทิ หรือต้มกะทิ) 1.5-2 ทัพพี

ข้อค้นพบ

1. การลดค่าใช้จ่าย เช่น การหุงข้าว เมื่อมีมาตรฐานในการตักข้าวตาม Size ที่กำหนดไว้ทำให้ปริมาณการหุงข้าวในแต่ละวันนั้นลดลงจากเดิมที่เคยหุงข้าวกล้อง 4,200 g ลดลงเหลือ 2,800 g และข้าวขาวจากเดิมที่เคยหุง 6,300 g ลดลงเหลือ 5,600 g

2. สสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภค จากการตักอาหารเมื่อสังเกตพฤติกรรมผู้บริโภคจะมีบุคลากรที่ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 2 ท่านเมื่อได้รับความรู้แล้วก็จะเลือกทานอาหาร Size S แต่ขอเพิ่มข้าวเพิ่มเป็นการเพิ่มพลังงาน และมีบุคลากร ที่ BMI เกินเกณฑ์เริ่มลดปริมาณข้าวลดจากเดิมเลือกทาน Size L จะลดเหลือแค่ Size M



คณะทำงาน

๑. นางสาวกุสุมา ปิณฑุปัติ	นักโภชนาการ
๒. นางสาวธิดารัตน์ มานู	นักโภชนาการ
๓. นางสาวสมลักษณ์ เกตุแก้ว	พนักงานประกอบอาหาร (หัวหน้าแม่ครัว) ส ๒
๔. นายวินัย หลิมพลอย	พนักงานประกอบอาหาร ส๒
๕. นางสาวพวง จันทร์แก้ว	พนักงานบริการ
๖. นางสาวสมนึก เย็นใส	พนักงานประกอบอาหาร
๗. นางลัดดาวัลย์ เต็มทวี	พนักงานประกอบอาหาร
๘. สุรัตน์ ศรีสวัสดิ์	พนักงานประจำตึก

นางสาวพัชรี ยุติธรรม

ควบคุม กำกับ

ภาคผนวก

ประชุมวางแผนร่วมกัน



ปรุงอาหารด้วยเมนูสุขภาพ&ส่งเสริมการกินผัก



ทดลองตักอาหาร

